髪をあきらめないで！

あなたのヘアケア、間違っているかも

薄毛は治る？ AGA治療の実態

髪が薄くなった、細くなった、コシがない……そんな中高年の髪の悩みを「年だから、しかたがない」とあきらめていないだろうか？　最新治療や正しいケア法によって、髪の老化は大幅に遅らせることができるのだ。話題のAGA治療の実態と、髪の健康を保つケア法を専門家に聞いた。

男女とも、年齢を重ねるにつれて増えるのが「髪」の悩みだ。なかでも深刻なのは「薄毛」である。男性型脱毛症（AGA＝Androgenetic Alopecia）治療のパイオニア、城西クリニック（東京都新宿区）の小林一広院長にその実態を聞いた。

「AGA治療のCMが流れだしたのは、フィナステリド（商品名プロペシア）という飲み薬が日本で認可された2005年以降。このフィナステリドと、塗り薬のミノキシジル（商品名リアップ）を2本柱とした治療が広まり、日本の薄毛治療は飛躍的に進歩しました」

ただし、女性の薄毛には男性ホルモンを抑えるフィナステリドを使わず、ミノキシジルだけで治療するのだとか。

「男性と違い、女性はいくつになっても『髪が命』なので、高齢者における薄毛の悩みはより深刻と言えます」（小林氏）

特に閉経後の女性は、薄毛だけでなく、髪のハリやコシが失われ、切れ毛や枝毛、折れ毛が増えることにも悩まされる。美しい髪を作る女性ホルモン・エストロゲンが激減するためだ。

そんな女性の髪を守る方法を、毛髪診断士・理学博士で皮膚臨床薬理研究所相談役の北澤秀子氏に聞いた。

「髪にハリやコシがなくなったり細くなったりするのは、表面が傷ついて内側の水分が蒸発しているからです。その原因は、加齢だけではありません。若い女性でも、間違ったケアを続けていると、髪がガサガサに乾燥してしまうことがあるのです」

髪の表面は非常にデリケートで、ちょっとした刺激でも傷がつきやすい。加齢によって髪が細く弱くなっていればなおさらだ。

美しくみずみずしい髪を保つためには、「髪を優しく扱うこと」が重要だと北澤氏は言う。

そのためには、「間違ったケア」をしないこと。

たとえばシャンプーは泡立ちの良いものが最適と思われがちだが、実は逆である。泡立ちが良いシャンプーは洗浄力が強く、髪と頭皮を乾燥させてしまう。

また、多くのシャンプーにはラウリル硫酸ナトリウムが含まれていることも問題だ。

この成分は刺激も強く、頭皮に炎症を起こしやすい。美しい髪を生み出すためには、頭皮の健康も忘れてはならないのだ。

「おすすめは、洗浄力の穏やかなアミノ酸系シャンプーです。泡立ちは良くありませんが、刺激が少なく、髪の乾燥を防ぐことができます。もちろん、頭皮を傷つけないように優しく洗うことも大切です」（北澤氏）

死んだ細胞は元に戻らない

一方、シャンプー後のリンス・コンディショナー・トリートメントはどれを選んでも大差がないのだそう。これらの役割はただひとつ、「髪の表面をコーティングして保護すること」。3種のうち、どれを使ってもコーティング効果はあるという。ただし、毛先のほうだけに付けて、頭皮には付けないことが肝心だ。頭皮にリンス類が付くと、やはり炎症が起きやすくなると北澤氏は言う。

「髪は爪と同じ『死んだ細胞』なので、一度傷ついたら元に戻ることはありません。『髪を修復する』『よみがえらせる』などとうたったヘアケア製品が市販されていますが、『死んだ細胞』にできることと言えば、実際は表面をコーティングするだけ。それならリンス類で十分です」

にもかかわらず、傷んだ髪にいろいろな成分を塗りたくっていると、ますます傷みがひどくなる可能性がある。それよりも、ブラッシングをして頭皮から出た皮脂を髪全体に行き渡らせるほうが髪のためには良いと北澤氏は語る。皮脂は独自の天然クリームだから安全なのだとか。

「最近はブラッシングをする人が少ないようですが、頭皮の血行を良くするためにも、シャンプー前に髪の汚れやもつれを取るためにも、良い習慣なんですよ。頭皮が乾燥しているときは、指先に化粧水を付けて頭皮にもみこんでからブラッシングすれば、髪全体が自然と潤います。ただし、クリーム類は毛穴をふさいでしまうので、サラッとした化粧水を使ってください」（同）

さらにブラシは毛先が丸いもの、クッション性の高いものを選ぶことが大切だ。ブラッシングが効果的と言っても、刺激が強すぎては頭皮を傷つけてしまう。また、髪に摩擦が起こらないように、ブラシの目は粗いほうがいい。

ほかにも、ドライヤーを当てるときはなるべく髪から離すこと、紫外線を避けることなどが髪を傷めないポイントだ。髪は「死んだ細胞」なので、痛みも熱さも髪で感じることはない。それだけに、刺激を与えていないか注意する必要があるのだ。

「髪を美しくするためには、内側からのケアも大切です。健康な髪は、体が、そして頭皮が健康でなくては作れません。そのためには、食事や睡眠などの生活習慣を整えることが大切です」（同）

食事では、髪特有の成分である硫黄を含む「含硫アミノ酸」を多くとりたい。含硫アミノ酸が豊富な食品は、イワシ、アジ、サバ、サンマなどの青魚。牛肉の赤身や卵、大豆や玄米にも多く含まれる。これらの食品を重点的に、かつバランス良く食べることが大切だと北澤氏は言う。

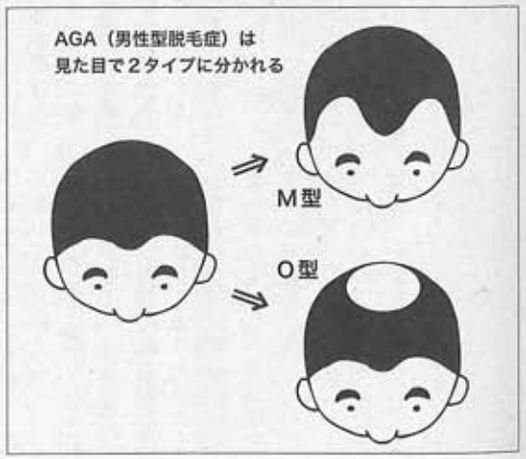
「また、睡眠をいつとるかが重要です。夜10時から2時までは副交感神経が最も優位になり、人体を作るたんぱく質が合成される時間です。この時間帯に寝ていれば、丈夫な髪が作られるのです」

一方、多くの男性にとって深刻な悩みは薄毛だ。

加齢に従って髪が薄くなる進行性の脱毛症をAGAと言い、男性の薄毛のほとんどはこれにあたる。現在、日本皮膚科学会がAGA治療法として「強く勧められる」と認定しているのは、フィナステリドとミノキシジルだけだ。フィナステリドはAGAの進行を抑制し、ミノキシジルは発毛を促進する。この2種類を毎日使用するのがAGA治療の基本である。

毎日薬を使うとなると、副作用の心配はないのだろうか？　その疑問に城西ク

イラスト・いとうびわ

これが正しいヘアケア法

シャンプー	アミノ酸系の製品を選ぶ。爪を立てずに頭皮を洗い、しっかりすすぐ。
リンス類	頭皮には付けず、毛先を中心に付ける。軽くすすげばOK。
ブロー	ドライヤーは髪から15～20センチ離す。風の温度を熱くしすぎないこと。
ブラッシング	ブラシは毛先が丸く目が粗いものを選ぶ。必ず髪が乾いた状態でとかすこと。